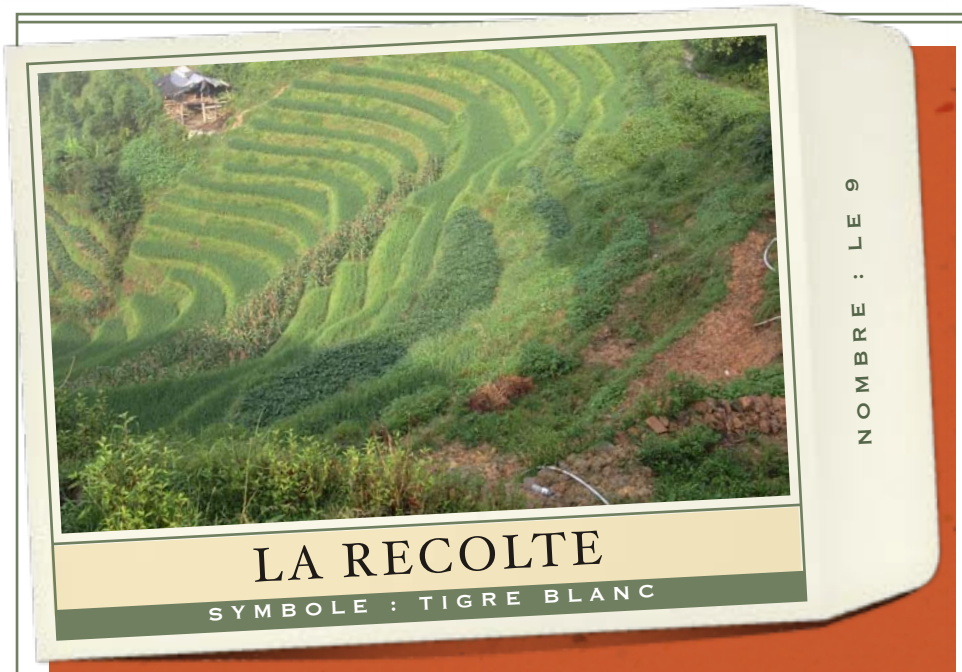
FICHES TISANE

# L'AUTOMNE

*les 4 saisons de l'énergie*



NOMBRE : LE 9

## LA RECOLTE

SYMBOLE : TIGRE BLANC

On recourt à l'acupuncture, l'alimentation et les plantes pour régulariser et purifier le sang.

### RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Le besoin de sommeil s'accroit avec les nuits qui s'allongent : on se couche tôt pour favoriser le retour du Yin, mais on se lève tôt pour bénéficier de l'élan du Yang.

On exerce ainsi son vouloir dans le sens de la paix et de la tranquillité, facteurs indispensables pour rassembler ses énergies et pacifier celles de l'été.

On évite autant que faire se peut de transpirer : la sudation qui représente une extériorisation est contraire à l'énergie de la saison.

On ne demeure pas à l'air libre en exposant sa tête et son cou, les mains et les pieds découverts.

On n'expose pas son corps à la fraîcheur extérieure et en particulier le dos, le cou et les lombaires rendus vulnérables par le mouvement d'intériorisation caractérisant l'énergie de la saison.

On ne garde pas sur soi des sous-vêtements humides ou froids afin de se préserver du danger d'intériorisation de ce froid, qui risque d'occasionner des rhumatismes et d'évoluer vers un syndrome dysentérique, de la toux et des glaires et, à plus long terme, vers l'atonie et la paralysie.

COULEUR : LE BLANC

## Tisane d'Automne

### Objectif

Cette tisane stimule l'énergie des poumons et prévient les refroidissements bronchiques.

### Composition

20 g de bourrache
20 g de coquelicot
20 g de bourgeons de sapin
10 g de solidago
10 g de fleurs de violette
20 g de réglisse (à supprimer en cas de tendance à l'hypertension artérielle)

### Mode d'emploi

Faites infuser 10 minutes 1 cuillère à café de ce mélange dans un grand verre d'eau bouillante et buvez la tisane une à deux fois par jour.

### Plantes régulatrices

Les bourgeons de sapin, le serpolet, la bourrache, les coquelicots, les violettes, le tussilage, l'eucalyptus, le bouillon blanc, l'hysope, l'aunée, la prêle, le plantain, la lavande.

### Source

Extrait de ''LA MEDECINE CHINOISE, santé, forme et diététique"
de Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic, aux éditions Odile Jacob.

Dominique SCHUELLER - Thérapie Manuelle Chinoise - 2012

# L'automne correspond aux mois d'août, septembre, octobre.

C'est le temps de la maturation qui prolonge l'accroissement de l'été, et celui de la séparation qui prépare l'avènement de l'hiver.

C'est ainsi que les trois mois d'automne expriment des caractéristiques fondamentale tout à fait comparables à celles de leur organe subtil de référence, **les poumons :** accueillir l'ensemble des énergies produites et ajuster l'équilibre au travers du cœur et de ses vaisseaux, et de la surface de la peau (extension des poumons).

Ce renversement des dynamismes aboutit au pouvoir de contenir en soi et d'équilibrer, soit de clarifier et classifier les différentes expressions de la vie mise au jour avant d'en intérioriser les forces vives, en prévision de périodes et de conditions plus rudes.

On **diminue la saveur piquante** qui nourrit le **Métal** (Poumon) afin d'augmenter son effet répressif sur le Bois (Foie).

On **augmente la saveur acide** subtile et nourricière afin de nourrir et protéger le foie : poireaux, azuki, pain au levain, prunes, ....

On consomme du sésame (graines) qui humidifie légèrement les cinq organes et les poumons en particulier et favorise le recueil d'essence vitale, calme la dysenterie.

On ne consomme pas de céréales fraîchement récoltées, porteuses des énergies pernicieuses de la saison qui risquent de réveiller et réactiver les maladies

Le besoin de sommeil s'accroit avec les nuits qui s'allongent : on se couche tôt pour favoriser le retour du Yin, mais on se lève tôt pour profiter de l'élan du Yang.

**On ne boit pas trop froid ou glacé.**
On ne mange pas d'aliments trop froids qui risqueraient de déclencher l'apparition de coliques, de diarrhées ou de fièvres.

## Les neuf aliments à éviter en cas de maladies chroniques

diabète, hémorroïdes, maladies pulmonaires, asthme, bronchite chronique, emphysème, il est conseillé d'éviter les aliments suivants, considérés comme irritants :
Le **riz de longue conservation**, séché, vieilli,…risque de créer une surcharge des poumons. **Le riz gluant** favorise la formation de mucosité-chaleur dans le vide de Qi de la rate et le vide de Yin en général. La **viande de bœuf**, asséchante, peut déséquilibrer le diabète (vide de Yin de rate). Le **poisson cru,** avec son parfum et sa saveur âcre, peut engendrer de l'humidité-chaleur (sardines crues) ou favoriser la fièvre (saumon, thon) par mucosité-chaleur (formation pathologiques secondaires à des dégagements de chaleur interne ‘’coagulant” certains liquides organiques et formant des glaires collantes pouvant favoriser agitation et fièvre). Le **poulet** en excès, dont la nature tiède et les effets énergétiques ‘’ascendants” contrarient directement l'énergie des poumons. Le **porc** en excès, contre-indiqué dans les cas de glaires froides, renforce les états pléthoriques. Les **crudités** à l'effet rafraichissant ou refroidissant, en s'associant au refroidissement naturel automnal, peuvent blesser la rate et les poumons. Le **vinaigre vieux** peut favoriser l'apparition de fièvre. L'**alcool** peut favoriser la formation de glaires ou de mucosités.

Dominique SCHUELLER - Thérapie Manuelle Chinoise - 2012